

Easy Cooking

『kitchen&gallery AMI』はかせなべ保温料理教室の
澤口春江先生に、はかせなべを使ったカンタンで
美味しいメニューのレシピをご紹介いただきました。

Let's Cooking!!

- 1 ゴーヤーは2～3mmの厚さに切り、塩でもみ少しおき、水洗いし塩を落としてから、キッチンペーパーで水気を取ります。苦みを取る場合はさっと下ゆでするのが効果的。
- 2 鍋にサラダ油を熱してゴーヤーを炒め、玉ねぎを加え、厚揚げは形がくずれないように最後に加えて炒めます。
- 3 合わせ調味料を加えて混ぜ、最後にごま油をふります。
- 4 器に盛ってけずり節をかけて完成です。



ゴーヤーチャンプルー (6名様分)



材料・調味料 (6名様分)

- ゴーヤー……………200g (小1本) (縦半分に取り綿を取る)
- 厚揚げ……………1丁 (幅を半分に取り5mmの色紙切り)
- 玉ネギ……………1/2個 (太めのくし形切り)

- 合わせ調味料
- 醤油……………大さじ2
 - みりん……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ1

- サラダ油 (炒め用)…大さじ1
- ごま油……………大さじ1
- 削り節……………2g



煮る! 蒸す!
揚げる! 焼く!
カンタンにご飯まで炊けちゃう!
万能『はかせなべ』



【素材いきいき】

eco
はかせなべ

ひと煮立ちしたら
火からおろして『適温調理』!
素材そのもののおいしさが味わえます。



「はかせなべ」は加熱後、温められた鍋とスカート間の空気層と二重蓋の間の空気層によって鍋が保温されるため、ものを煮ることが出来ます。保温で料理をするからガス代が節約できて、栄養素もわざわざ体に素材のおいしさをそのまま届けられます。

ECOはかせなべ	ECOはかせなべ平型	メッシュセット
(中)19cm/満水容量3.0L	フライパン兼用26cm	19cm
¥21,000	¥26,775	¥3,150
		26cm
		¥4,725

AMIなら定価の1割引で購入できます!

ECOはかせなべ各種+メッシュセットのお得なセットもございます。お気軽にお問い合わせ下さい。

はかせなべ保温料理教室 月曜日～土曜日 10:30～13:00 (不定休)

「はかせなべ」を使ったカンタンで本当に美味しい少人数の料理教室です。どなたでもお気軽にご参加いただけます。はかせなべをお持ちでない方も「はかせなべって何?」というお試し気分だけで1回だけの参加もOK。もちろんはかせなべの購入をムリにすすめるようなことはありません。1回の教室が4～5品で、その季節の食材を使ってバランスよく1回のお食事になるような献立になっています。

1回 ¥3,000 材料費込 入会金無

お食事のあとのコーヒーもついていきます。

仲良しさん3人からなら新規の日で、1～2人なら教室のある日にお入り下さい。

kitchen&gallery AMI

〒338-0001 さいたま市中央区上落合3-6-10
TEL/048-854-9684

10:30am.～1:00pm.はかせなべ保温料理教室
月曜日～土曜日/不定休
1:00pm.～6:00pm.ギャラリー・喫茶
毎月10～20日まで営業、1・8月休み



<http://www.kabuami.com/> (HPからも商品ご購入いただけます)



kitchen&gallery AMI はかせなべ料理研究家 澤口 春江
1992年に株式会社アミを設立、翌年よりはかせなべを使った料理教室を主宰。はかせなべのレシピ研究に邁進する日々。2009年12月に文芸社から「はかせなべで作る美味しいレシピ ばるえんのキッチンより」を出版。
(「はかせなべで作る美味しいレシピ」 澤口 春江著/文芸社/定価1575円)

